



2026年9-11月 恆常班

 <https://ecourse.ywca.org.hk>

網上報名系統
方便快捷
靈活付款方式



 九龍何文田文福道5號1樓

	電話	2700 1700
	電郵	kcfwc@ywca.org.hk
	網頁	https://fwckc.ywca.org.hk
	Facebook	Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心 www.facebook.com/YWCAKCFWC
	Whatsapp	6991 6363



所有活動資料以本中心最新公布為準。
如有查詢，請與本中心職員來聯絡。

中心簡介

中心遠象

促進家庭健康，建設共融社會

信念

每個孩子都有天賦和夢想
每個家庭都有愛和希望
及早為孩子和家庭識別需要及介入，
有利其健康成長



服務宗旨

本基督之精神，促進個人德智體群四育之發展，
俾有高尚健全之人格，團契之精神，服務社會，造福人群。

目標

本著「生命的栽培」的宗旨，提供各項家庭為本的活動、訓練及輔導，發掘孩子的天賦，鼓勵他們勇敢追夢；凝聚及發揮家庭力量，建立家長育兒的信心，讓家庭成員在接納和充滿希望的環境下健康成長。

服務對象

幼兒、兒童、青少年、家長、
家庭、老師、機構及企業員工

服務範疇

1. 家庭服務
2. 特殊學習需要評估及訓練
3. 專業培訓
4. 到校家長及學生訓練
5. 輔導服務
6. 駐校服務
7. 中心興趣班組

專業隊工包括

註冊社工、教育心理學家、言語治療師、
職業治療師、特殊幼兒教師

中心特色

1. 環境清潔，色彩繽紛
2. 設有適合兒童的設備
(親子廁格及兒童洗手盤)
3. 提供圖書借閱及設互動投影機
4. 提供轉班服務



報讀活動/課程須知

1. 會員報名時必須出示有效之會員證或提供會員編號，方可以會員價報讀課程。
2. 凡報名參加活動或課程，均以先到先得方式處理，並需付款作實。
3. 每月開辦之恆常班，舊學員須於開課前最少一星期繳交下期學費，否則當退學論，名額將給予其他報名人士。
4. 報名前，請留意各活動及課程舉行之日期及時間，以免相撞。如出現此情況，本中心恕不負責及退款。
5. 所有活動、學術及興趣班之詳情以最新公佈為準，本中心將保留更改任何資料之權利。
6. 參加者須繳付全期課程，亦不得以缺席為理由要求減學費。所有活動及課程一經報名，將不設退款或轉讓。如因個人理由要轉班，每班收取行政費\$50，並須於兩個月內完成轉班手續。節日特別活動：課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。
7. 如遇天氣問題，請參考本中心「颱風及暴雨警告措施」，恕不作個別通知，如因天氣影響，恆常班恕不補堂/退款，單次活動則按中心職員通知為準。
8. 如活動因本中心之原因或收生不足而取消，將於活動舉行前最少一星期通知，參加者可選擇退款或將報名費延至下一期。
9. 請保留收據至活動完結。
10. 參加者請小心保管私人財物，如遺失，本中心恕不負責。
11. 於課程或活動時所拍攝的相片或錄像，將會用作宣傳及推廣用途。若參加者不欲被拍攝或其影像被使用，歡迎通知本中心職員以作安排。
12. 本中心之第三者責任保險必須為香港居民。

退款指引

如因本中心更改或取消活動，參加者可於獲通知後兩個月內帶同收據到本中心辦理退款手續，逾期恕不辦理，敬請留意。



中心開放時間

本中心 1/9-30/11 開放時間 (逢星期日及公眾假期休息)

時 間	Mon(一)	Tue (二)	Wed (三)	Thu (四)	Fri (五)	Sat (六)
9:30am – 12:30pm						
2:00pm – 5:30pm						
5:30pm – 8:30pm						

公眾假期本中心暫停開放: 26/9; 1/10; 19/10



中心開放



中心內部辦公，不對外開放

颱風或暴雨警告措施

請各會員及參加本中心活動之人士注意，為保障各位安全，當遇以下颱風及暴雨警告訊號時，本中心將採取以下措施：

颱風訊號	暴雨警告訊號	中心內活動	中心外活動
T1 一號風球	 黃色暴雨	✓ 照常進行	✓ 照常進行
3 三號風球	 紅色暴雨	✓ 照常進行	室內活動繼續; 室外活動取消 (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)
8 八號或以上風球	 黑色暴雨	未開始的活動 活動前 2 小時內懸掛，活動取消 活動進行期間 中心將關閉及停止所有活動。為保障大家的安全，請留在本中心直至安全情況下方可離開。	✗ 取消 (活動前 2 小時仍然懸掛，活動將會取消)

1. 天文台**除下 8 號風球 / 黑色暴雨警告訊號後 2 小時**本中心將恢復辦公，惟戶外活動則需按情況而決定是否繼續進行。
2. 如因颱風或暴雨警告訊號影響之班組活動、小組活動等，本中心保留是否作出補課之權利，在此情況下取消之活動，**均不獲安排退款**。
3. 以上安排，只作一般情況參考，參加者及家長須考慮各自地區安全情況及交通等環境問題，決定是否接送子女前往中心參加活動，在此情況下缺席課堂，**均不獲退款及補課**。
4. 有關 YSENSE 及 TSP 服務的天氣安排，請參考其服務指引。

如有任何疑問，歡迎致電 2700 1700 向職員查詢。

「兒童為本」遊戲治療

「小鳥飛翔、魚兒暢游、兒童遊戲」(Landreth 1991)，
「遊戲」是兒童最自然的溝通方式，他們透過玩具表達自己的想法、感受及需要。

遊戲治療能夠幫助兒童：

- ✓ 提升自信心
- ✓ 學習自我控制
- ✓ 建立健康的自我形象
- ✓ 提升責任感
- ✓ 舒緩緊張焦慮的情緒
- ✓ 提升解難能力
- ✓ 學習適當表達感受的方法



🌸 對象: 3-10歲之兒童

🌸 形式: 每次遊戲治療為45分鐘，家長諮詢為 1 小時

收費（6 節遊戲治療+2節家長諮詢）

	家庭總收入 \$30,000以下	家庭總收入 \$30,001-\$50,000	家庭總收入 \$50,000以上
註冊遊戲治療師 (美國遊戲治療協會)	\$3,600	\$5,400	\$7,800
實習社工或輔導員	\$300	\$500	\$700

☎ 2700 1700 (查詢) 李姑娘

📍 何文田文福道5號1樓

由2025年9月1日起生效

親子衝突輔導服務

- 支援家長有效管教及處理親子衝突
- 支援家長應對孩子的情緒
- 提升親子協商能力
- 促進親子關係



對象

小三至小六學生及其家長

形式

第一節先與家長面見，隨後節數按家庭需要，安排單獨面見家長/孩子或親子一同面見

每6節收費(每節1小時)

由註冊社工負責

家庭總收入 \$30,000以下	家庭總收入 \$30,000-\$50,000	家庭總收入 \$50,000以上
\$3,000	\$4,200	\$6,000



2700 1700 (查詢) 李姑娘



何文田文福道5號1樓



由2025年9月1日起生效

中式月餅製作班

擔任烘焙導師超過八年,持有日本JSA糖霜認證講師及Free From造型甜品講師資格證書;英國PME專業認證課程證書;法式甜點製作課程證書等.....



Ms Emily

code 0534

幼兒班 (3-5歲)

日期：9月19日(六)

時間：10:00am-11:15am

費用：\$300(會員)/\$330(非會員)



code 0535

兒童班 (6-10歲)

日期：9月19日(六)

時間：11:30am-1:00pm

費用：\$300(會員)/\$330(非會員)



圖片只供參考

包含2粒白蓮蓉咸蛋黃+2粒金沙奶黃，共4粒月餅。

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人

HELEN O' GRADY'S DRAMA PROGRAMME

OCT-DEC, 2026

AIMS OF THE HELEN O'GRADY DRAMA SYSTEM:

- ENTHUSIASM AND A POSITIVE APPROACH TO LIFE
- ONGOING CONFIDENCE
- SELF-ESTEEM
- SKILL IN VERBAL COMMUNICATION
- EFFECTIVE SOCIAL INTERACTION

由Native English Teacher 教導不同戲劇表演技巧，在跳跳唱唱的環境下，讓小朋友輕鬆有趣地學習英語溝通。自開課以來，一直深受家長歡迎。Our programme is organised as one hour sessions incorporating introductory activities, speech, movement, creative improvised drama, snippets and conclusion activity.

****表演:15分鐘前集合****The drama programme is aimed to give children on- going confidence and skill in verbal communication. Parents are invited to enjoy a short presentation during the last 15min of the last lesson.

Code	Date	Time	Lesson	Age	Member/Non-member
0530	6/10 - 8/12 (Tue)	4:45pm-5:45pm	10	3-5	\$2400/\$2430
0533	10/10 - 12/12 (Sat)	9:40am-10:40am	10	5-8	\$2400/\$2430
0531	10/10 - 12/12 (Sat)	10:45am-11:45am	10	3-5	\$2400/\$2430

合辦機構: LESMALINES LIMITED
TUTOR: MS CARINE

圖片只供參考

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

小小工程師： 機械人體驗課程

圖片只供參考



課程內容



親手製作機械人及3D模型



從玩樂中建立未來科技基礎



課程結合機械結構、編程及
創新科技元素



引導學生由設計到實踐，
完成屬於自己的智能作品。

導師簡介

-導師：蕭振平

• 香港教育大學機械人隊顧問

• 「香港傑出準教師選舉」

金獎得主

• 擁有豐富 STEM 教學及比賽經驗

• 致力培養新一代創科人才

編號	日期	時間	對象	堂數	收費
0524	12/9 及 19/9 (六)	3:00pm - 4:00pm	7-12歲	2	\$400會員/\$430非會員
0525	3/10 - 31/10 (六)			5	\$1000會員/\$1030非會員
0526	7/11 - 28/11 (六)			4	\$800會員/\$830非會員
0527	12/9 及 19/9 (六)	4:10pm - 5:10pm	4-6歲	2	\$400會員/\$430非會員
0528	3/10 - 31/10 (六)			5	\$1000會員/\$1030非會員
0529	7/11 - 28/11 (六)			4	\$800會員/\$830非會員

Procreate 繪畫班

**活動日期****活動詳情****code0542****12/9 及 19/9 (六); 2堂****\$320會員/\$350非會員****code0544****7/11 - 28/11 (六); 4堂****\$640會員/\$670非會員****code0543****3/10 - 31/10 (六); 5堂****\$800會員/\$830非會員****對象：7-12歲****時間：3:00pm-4:00pm****學習Procreate技巧
(分層、輔助工具、推薦筆刷)****享受科技創作體驗****培養藝術興趣，訓練觀察
和專注力**

合辦機構：一筆一畫有限公司

***學生需自備iPad及相關APP**所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

9月份烘焙班

棉花糖朱古力曲奇



中秋玉兔小奶酥

圖片只供參考



code0539

兒童班 (6-10歲)

日期：12/9及19/9 (六)

時間：4:30pm-5:30pm

費用：\$480(會員) /

\$510(非會員)

堂數：2堂

擔任烘焙導師超過八年

持有日本JSA糖霜認證講師及Free From造型甜品講師資格證書；
英國PME專業認證課程證書；法式甜點製作課程證書等.....



Miss Emily

code0536

幼兒班 (3-5歲)

日期：12/9及19/9 (六)

時間：3:15pm-4:15pm

費用：\$480(會員) /

\$510(非會員)

堂數：2堂



Chikawa瑪格麗特餅乾



Jellycat造型鳳梨酥

10月份烘培班

擔任烘焙導師超過八年

持有日本JSA糖霜認證講師及Free From造型甜品講師資格證書;
英國PME專業認證課程證書;法式甜點製作課程證書等.....



Miss Emily

Code0537

幼兒班 (3-5歲)

日期: 3/10-31/10 (六)

堂數: 5堂

時間: 3:15pm-4:15pm

費用: \$1,200(會員) /

\$1,230(非會員)

小熊果醬脆曲奇



紙杯曲奇蛋糕



Tiramisu蛋糕杯



椰香空心小雞糖餅



蜘蛛花生醬曲奇



圖片只供參考

code0540

兒童烘培班 (6-10歲)

日期: 3/10-31/10 (六)

堂數: 5堂

時間: 4:30pm-5:30pm

費用: \$1,200(會員) /

\$1,230(非會員)

愛心果醬曲奇餅乾



法式檸檬撻



手繪紙杯蛋糕



海苔肉鬆麻薯鬆餅



南瓜黑巧司康



擔任烘焙導師超過八年

持有日本JSA糖霜認證講師及Free From造型甜品講師資格證書；
英國PME專業認證課程證書；法式甜點製作課程證書等.....



Miss Emily

11月份烘培班

朱古力百力滋



布朗尼曲奇餅乾

code0538

幼兒烘培班 (3-5歲)

日期: 7/11-28/11 (六)

堂數: 4堂

時間: 3:15pm-4:15pm

費用: \$960(會員)/

\$990(非會員)

朱古力小熊蛋糕



小熊吐司餃子

圖片只供參考



code0541

兒童烘培班 (6-10歲)

日期: 7/11-28/11 (六)

堂數: 4堂

時間: 4:30pm-5:30pm

費用: \$960(會員)/

\$990(非會員)

朱古力拉絲麻薯曲奇



堅果pizza小餅乾



夾心瑪德蓮蛋糕



Oreo忌廉夾心銅鑼燒



聲樂班



導師：Miss Maggie Ho

專業音樂導師以歌曲和音樂遊戲讓幼兒在學習歌唱技巧過程中享受美妙音樂。已連續完成六個月課程及經導師甄選之學生，亦有機會參與機構每年音樂匯演 (IEMA Concert)。
Graduated from Royal College of Music London (Master degree)
Founder of International Ensemble Music Academy



合辦機構：國際匯萃音樂學院

圖片只供參考

編號	日期	時間	對象	堂數	收費
0489	8/9-29/9 (二)	10:15am - 11:15am	4-7歲	4	\$800會員/ \$830非會員
0490	6/10-27/10 (二)				
0491	3/11-24/11 (二)				



自製STEM玩具創科工程師

Code 0498

4-7歲(恆常班)

2/10 - 30/10 (五)

時間: 4:15pm-5:15pm

會員\$650 / 非會員\$680

1. 動力小火車

2. 自製不倒熊

4. 金屬探測導電實驗器

3. 空氣傳音小電話

5. 槓桿力學投射飛天炮

課程簡介

學習內容涵蓋科學科技工程，導師教導下，孩子可以親自透過原材料進行裁剪創造設計，體驗自行組裝。在制作及探索趣味玩具中學習科學科技原理知識，啟發科技創造思維，豐富自信及探索的精神。每堂包括一切材料，參加者可將作品帶回家中再次實習並與父母共融分享。

用作日後創作零件的應用。

Code 0499

13/11-11/12 (五)

時間: 4:15pm-5:15pm

會員\$650 / 非會員\$680

1. 火箭升空發射台

2. 電動馬達包剪猜拳器

3. 彈射滑行四輪小跑車

4. 電動旋轉芭蕾舞

5. 乒乓球瞄準發射器

合辦機構: Itech Plus Limited

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

圖片只供參考

兒童語文班



法文班



課程較入門，將從各方面提升學生的法語能力，包括文字、語彙、文法、讀解及聽解。法文班旨在為學生提供一個有趣、互動且啟發性的方式，並幫助他們建立法文發音和聽力技能，確保他們能夠在未來的語言學習中有更強的基礎



日文班



圖片只供參考

課程將會透過不同課題，打好日文學習基礎，包括文字、語彙、文法、讀解及聽解。提高學生日語的聽、說、讀技能，並增加詞彙量，幫助他們有自信地運用日語溝通。導師將為學生提供個別指導和反饋，並強調互動和合作學習

編號		日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0492	兒童法文班	12/9 及 19/9 (六)	3:00pm-4:00pm	2	6-8 歲	\$360/\$390
0493		3/10 - 31/10 (六)		5		\$900/\$930
0494		7/11 - 28/11 (六)		4		\$720/\$750
0495	兒童日文班	12/9 及 19/9 (六)	4:10pm-5:10pm	2	6-8 歲	\$360/\$390
0496		3/10 - 31/10 (六)		5		\$900/\$930
0497		7/11 - 28/11 (六)		4		\$720/\$750

成人日文班 (18歲或以上)

編號	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0521	11/9 - 25/9 (五)	7:45pm - 8:45pm	3	18+	\$540/\$570
0522	2/10-30/10 (五)		5		\$900/\$930
0523	6/11- 27/11 (五)		4		\$720/\$750

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

珠心算及奧數班

合辦機構：國際珠算教育

珠心算是以算盤為工具，用來計算多位數的加、減、乘、除及各題型等。透過導師指導下學生通過耳聽，眼看，手撮，腦算的訓練，以珠算方式提高心算的速度。用以培養靈敏的思考力，增強記憶和專注力。

奧數著重學童的分析、理解能力，讓學童能循序漸進的增加學童對學習數學的興趣、自信心及邏輯思考的能力，並透過課餘練習培養學童的獨立思考。



編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0500	珠心算	10/9-24/9 (四)	2:30pm-3:30pm	3	4-6 歲	\$540/\$570
0501		8/10-29/10 (四)		4		\$720/\$750
0502		5/11-26/11 (四)		4		\$720/\$750
0503	珠心算	10/9-24/9 (四)	3:35pm-4:35pm	3	6-9 歲	\$540/\$570
0504		8/10-29/10 (四)		4		\$720/\$750
0505		5/11-26/11 (四)		4		\$720/\$750
0506	奧數	10/9-24/9 (四)	4:45pm-5:45pm	3	6-9 歲	\$540/\$570
0507		8/10-29/10 (四)		4		\$720/\$750
0508		5/11-26/11 (四)		4		\$720/\$750

圖片只供參考

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

Sou姐姐繪畫班

導師簡介

香港教育大學創意藝術與文化及視覺藝術教育雙學位畢業，擁有5年豐富畫班教學經驗，曾任中學 DSE 視覺藝術班導師。教學對象涵蓋 2.5 至 18 歲。著重培養幼兒興趣與創意，利用蠟筆、塑膠彩、水彩等多元媒介，讓孩子自由探索。技能進階（8歲以上）著重技巧訓練，根據學生的興趣度身訂製教學。

備註：請學生自備以下畫具

K1-P2 學生：A4 畫簿，水筆，蠟筆

P3-P6 學生：A4 畫簿，木顏色

編號	名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0455	A 班	17/9 及 24/9 (四)	10:00am-11:00am	2	3-6 歲	\$280/\$310
0456		8/10-29/10 (四)		4		\$560/\$590
0457		5/11-26/11 (四)		4		\$560/\$590
0458	B 班	17/9 及 24/9 (四)	11:10am- 12:10pm	2	3-6 歲	\$280/\$310
0459		8/10-29/10 (四)		4		\$560/\$590
0460		5/11-26/11 (四)		4		\$560/\$590
0461	C 班	17/9 及 24/9 (四)	2:30pm- 3:30pm	2	3-6 歲	\$280/\$310
0462		8/10-29/10 (四)		4		\$560/\$590
0463		5/11-26/11 (四)		4		\$560/\$590
0464	D 班	17/9 及 24/9 (四)	3:40pm -4:40 pm	2	6-9 歲	\$280/\$310
0465		8/10-29/10 (四)		4		\$560/\$590
0466		5/11-26/11 (四)		4		\$560/\$590
0467	E 班	17/9 及 24/9 (四)	4:50pm -5:50pm	2	9-12 歲	\$280/\$310
0468		8/10-29/10 (四)		4		\$560/\$590
0469		5/11-26/11 (四)		4		\$560/\$590

Sou姐姐繪畫班

導師簡介

香港教育大學創意藝術與文化及視覺藝術教育雙學位畢業，擁有5年豐富畫班教學經驗，曾任中學 DSE 視覺藝術班導師。教學對象涵蓋 2.5 至 18 歲。著重培養幼兒興趣與創意，利用蠟筆、塑膠彩、水彩等多元媒介，讓孩子自由探索。技能進階（8歲以上）著重技巧訓練，根據學生的興趣度身訂製教學。

備注：請學生自備以下畫具
K1-P2 學生：A4 畫簿，水筆，蠟筆
P3-P6 學生：A4 畫簿，木顏色

編號	名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0470	A 班	18/9 及 25/9 (五)	2:45pm- 3:45pm	2	3-6 歲	\$280/\$310
0471		2/10-30/10 (五)		5		\$700/\$730
0472		6/11-27/11 (五)		4		\$560/\$590
0473	B 班	18/9 及 25/9 (五)	4:00pm- 5:00pm	2	3-6 歲	\$280/\$310
0474		2/10-30/10 (五)		5		\$700/\$730
0475		6/11-27/11 (五)		4		\$560/\$590
0476	C 班	18/9 及 25/9 (五)	5:15pm- 6:15pm	2	7-12 歲	\$280/\$310
0477		2/10-30/10 (五)		5		\$700/\$730
0478		6/11-27/11 (五)		4		\$560/\$590

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。



江 Sir 畫班 (星期五)

以小朋友們日常接觸的事物、景色及節日做主題，運用不同的素材手法來處理視覺藝術，使他們更投入課堂，也更容易了解美術，增強其繪畫的技巧。

江漢宗老師(江 Sir)任職美術及玩具設計多於 15 年，主要教授油粉彩和廣告彩，亦曾於多間社區中心及香港大學繪畫學會教授繪畫，喜歡幫助小朋友在愉快的環境下學習繪畫。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	對象	會員/非會員
0446	江 Sir 畫班 A	11/9-25/9	4:00pm-5:00pm	3	4-8 歲	\$330/\$360
0447		2/10-30/10		5		\$550/\$580
0448		6/11-27/11		4		\$440/\$470
0449	江 Sir 畫班 B	11/9-25/9	5:15pm - 6:15pm	3	6-12 歲	\$330/\$360
0450		2/10-30/10		5		\$550/\$580
0451		6/11-27/11		4		\$440/\$470
0452	江 Sir 畫班 C	11/9-25/9	6:30pm - 7:30pm	3	6-12 歲	\$330/\$360
0453		2/10-30/10		5		\$550/\$580
0454		6/11-27/11		4		\$440/\$470

備註: 學生需自備畫簿、畫具、鉛筆、擦膠、廣告彩及粉彩等。

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。

課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。



跆拳道 (4-6 歲)

跆拳道是一種富有趣味性、有益身心的武術運動，跆拳道訓練不但可強身健體，臨危自衛；在精神上，可以鍛煉個人的意志力、忍耐力、紀律、自信心及合群精神。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
0479	跆拳道 A	11/9 及 25/9 (五)	5:30pm-6:30pm	2	\$260/\$290
0480		2/10-30/10 (五)		5	\$650/\$680
0481		6/11-27/11 (五)		4	\$520/\$550
0485	跆拳道 C	3/10-31/10 (六)	2:45pm-3:45pm	5	\$650/\$680
0486		7/11-28/11 (六)		4	\$520/\$550

跆拳道 (7-12 歲)

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
0482	跆拳道 B	11/9 及 25/9 (五)	6:35pm-7:35pm	2	\$260/\$290
0483		2/10-30/10 (五)		5	\$650/\$680
0484		6/11-27/11 (五)		4	\$520/\$550
0487	跆拳道 D	3/10-31/10 (六)	1:45pm-2:45pm	5	\$650/\$680
0488		7/11-28/11 (六)		4	\$520/\$550

備註:

- 學員須穿著輕便運動服，請勿穿著貼身衣服或緊身褲。
- 已完成 10 堂以上之學生可向導師購買道服。

合辦機構: 國際跆拳道香港總會有限公司

所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

成人運動班課程 (對象: 18 歲或以上)

地墊式普拉提: (導師:Takko)

墊上 Pilates 的動作大多針對核心肌肉的鍛煉，即腹部和腰背。課堂中會利用運動小工具作輔助，如 Pilates 圈及阻力帶等，讓學員有效地掌握 Pilates 的運動技巧。透過練習 Pilates，學員更能理解正確的身體擺位去矯正平日的不良姿勢，讓肌肉得到均勻的鍛鍊，改善腰背、肩膀疼痛的問題。

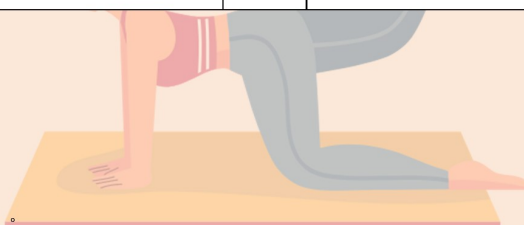
伸展運動班: (導師:Takko)

伸展運動對人體的健康和活動能力都很重要，透過此課程可改善日常生活不正確的姿勢，讓身體變得柔軟、靈活，減低受傷的機會。

導師 Takko: 自 2002 年開始任教團體運動班，教授課程 Hilo 健康舞，踏板舞，拉丁健康舞，普拉提，伸展運動，健體球，室內單車，HIIT 高強度間歇訓練等等。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
0509	地墊式普拉提	11/9-25/9 (五)	10:00am-10:50am	3	\$390/\$420
0510		2/10-30/10 (五)		5	\$650/\$680
0511		6/11-27/11 (五)		4	\$520/\$550
0512	伸展運動班	11/9-25/9 (五)	11:00am-11:50am	3	\$390/\$420
0513		2/10-30/10 (五)		5	\$650/\$680
0514		6/11-27/11 (五)		4	\$520/\$550

備注:學員需穿輕便運動服



成人運動班課程 (對象: 18 歲或以上)

消脂踏板舞:

踏板舞，也常被稱為「有氧踏板」或「階梯有氧」，是一種利用一個可調高度的專用踏板，配合音樂節奏進行上、下、繞板等步伐組合的中低衝擊性有氧運動。它起源於 1980 年代的美國，最初是為了運動員的復健訓練而設計，後來因其高效燃脂和趣味性而風靡全球，成為健身房中最受歡迎的團體課程之一。

導師 Takko: 自 2002 年開始任教團體運動班，教授課程 Hilo 健康舞，踏板舞，拉丁健康舞，普拉提，伸展運動，健體球，室內單車，HIIT 高強度間歇訓練等等。

編號	課程名稱	日期	時間	堂數	會員/非會員
0515	消脂踏板舞	9/9-30/9(三)	1:00pm-1:45pm	4	\$520/\$550
0516		7/10-28/10(三)			
0517		4/11-25/11(三)			
0518		9/9-30/9(三)	2:00pm-2:45pm	4	\$520/\$550
0519		7/10-28/10(三)			
0520		4/11-25/11(三)			



所有活動資料以本中心最新公布為準。如有查詢，請與本中心職員聯絡。
課程報名一經確定後不得更改至其他課程或取消，所有已繳付之費用亦不設退款或轉讓予他人。

圖片只供參考



九龍何文田窩打老道山文福道5號一樓



B1: 培正道 (九龍公共圖書館)

公共巴士 7B、8、18、45、241X、113、E21A、E21B / 專線小巴 5M、27M 及 28M



B2: 窩打老道(萬基大廈)

公共巴士 7、7B、18、20、E21A、E21B、81C、103、113、208、270A、270C、271、271B



B3: 窩打老道(九龍維景酒店)

公共巴士 7、7B、10、18、20、E21A、E21B、45、81C、113、208、270A、270C、271、271B、281B、281X



電話

2700 1700



電郵

kcfwc@ywca.org.hk



網頁

<https://fwckc.ywca.org.hk>



Facebook

Y-Family 女青賽馬會家庭健康促進中心
www.facebook.com/YWCAKCFWC



Whatsapp

6991 6363



中心網站

中心網站 全新推出
即時瀏覽 緊貼中心最新資訊!



fwckc.ywca.org.hk